

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO  
DI SCIENZE UMANISTICHE  
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO  
MONASTERI  
E CENTRI  
ZEN



# LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

CORSO TEORICO-PRATICO  
DI AVVICINAMENTO ALLE  
PRATICHE ZEN  
CON LO SCOPO DI  
ACCRESCERE IL  
BENESSERE  
DELLE PERSONE NEL  
CONTESTO UNIVERSITARIO  
STUDENTI, DOCENTI E PTA

VENERDÌ **10**

SABATO **11**

NOVEMBRE **2023**

L'attività sarà guidata dal Maestro TETSUGEN SERRA  
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ  
PRESSO IL **CUS** MOLISE  
Per iscriversi compilare il modulo online







UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO  
DI SCIENZE UMANISTICHE  
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO  
MONASTERI  
E CENTRI  
ZEN

**CUSMOLISE**  
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE

# LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

VENERDÌ **10** NOVEMBRE 2023

ORE 9.00 | 11.30

**INTRODUZIONE ALLO ZEN** | 1 ora e 30 min.

- | Principi e Pratiche fondamentali dello Zen
- | Dallo Zen alla MindfulZen®
- | I benefici della Pratica per gli studenti
- | Esercizi preliminari di consapevolezza del respiro e di ancoraggio al momento presente

**GESTIONE DEL DISAGIO IN CONTESTO UNIVERSITARIO** | 1 ora

- | Discussione sugli stati di stress e ansia provati nel percorso universitario
- | Ascolto e dialogo con gli studenti
- | Pratica di Consapevolezza per ridurre il disagio

PAUSA

ORE 15.00 | 16.30

**PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA NELLA VITA QUOTIDIANA** | 1 ora e 30 min.

- | La vita quotidiana come pratica di consapevolezza. Dialogo con gli studenti sulla loro quotidianità e su come la gestiscono
- | Introduzione alle pratiche della MindfulZen® e come integrarle nella routine giornaliera
- | Tecniche per migliorare la concentrazione durante lo studio

SABATO **11** NOVEMBRE 2023

ORE 8.30 | 10.30

**ZAZEN E STORIE ZEN** | 2 ore

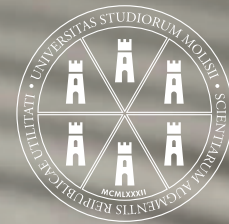
- | Sessione pratica di meditazione Zen
- | Workshop a gruppi su una storia Zen

**FOCUS  
STUDENTI**

L'attività sarà guidata dal Maestro  
TETSUGEN SERRA  
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ  
PRESSO IL **CUS** MOLISE  
Per iscriversi compilare il modulo  
online







UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DEL MOLISE



DIPARTIMENTO  
DI SCIENZE UMANISTICHE  
SOCIALI E DELLA FORMAZIONE



IL CERCHIO  
MONASTERI  
E CENTRI  
ZEN



# LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA ZEN

VENERDÌ **10** NOVEMBRE 2023

ORE 12.00 | 13.00

**INTRODUZIONE ALLO ZEN** | 1 ora

- | Breve introduzione storica
- | I Principi della Pratica Zen
- | Meditazione sul Conteggio dei Respiri (Shu Sho Kan)

PAUSA

ORE 17.00 | 20.30

**MINDFULZEN® LA VIA DELLA MEDITAZIONE** | 1 ora e 30 min.

- | Introduzione alla MindfulZen® e ai suoi benefici. Discussione sugli obiettivi della pratica e ascolto/dialogo con i Docenti
- | Meditazione. Cos'è, cosa non è, come introdurla nella propria giornata
- | Meditazione guidata

PAUSA 18.30 | 19.00

**GESTIONE DELL'AFFATICAMENTO E DEL BURNOUT** | 1 ora e 30 min.

- | Stress da lavoro, Sovraccarico Cognitivo e Burnout. Definizione e individuazione.
- | Pratiche di consapevolezza per ridurre l'affaticamento e migliorare il rapporto con studenti e colleghi
- | Condivisione della propria esperienza dopo ogni esercizio

SABATO **11** NOVEMBRE 2023

ORE 11.00 | 13.00

**KOAN, L'ENIGMA ZEN** | 2 ore

- | Conoscenza approfondita dell'utilizzo dei Koan al fine della destrutturazione del percepito personale per una più ampia percezione della realtà
- | Pratica del Koan

**FOCUS  
DOCENTI  
E PTA**

L'attività sarà guidata dal Maestro  
TETSUGEN SERRA  
IL CORSO GRATUITO, SI TERRÀ  
PRESSO IL **CUS** MOLISE  
Per iscriversi compilare il modulo  
online

